Apprendre à se calmer



Désolé.

**Votre tout-petit bouge sans arrêt? C’est normal! Comment lui apprendre à se calmer?**

|  |
| --- |
| **Dans cette fiche Source : Naître et grandir**   * [Pourquoi s’excite-t-il?](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/comportement/fiche.aspx?doc=apprendre-se-calmer#_Toc515527775) * [Pourquoi certains enfants s’excitent plus que d’autres?](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/comportement/fiche.aspx?doc=apprendre-se-calmer#_Toc515527776) * [Des moyens pour lui apprendre à se calmer](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/comportement/fiche.aspx?doc=apprendre-se-calmer#_Toc515527777) * [À retenir](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/comportement/fiche.aspx?doc=apprendre-se-calmer#_Toc515527778) |

Avant l’âge de 6 ans, les enfants ne restent pas longtemps sans bouger. C’est normal qu’un enfant soit actif. Il a besoin de marcher, de courir, de sauter ou de grimper pour bien se développer, pour se sentir bien, pour libérer des tensions ou encore pour exprimer ce qu’il ressent. Parfois, l’envie de bouger de l’enfant vient avec une excitation qu’il a du mal à contrôler.

**Pourquoi s’excite-t-il?**

On reconnaît un enfant excité par son comportement. Il gigote, il a de la difficulté à écouter les consignes ou à rester assis. Il crie, il court ou il grimpe partout. **L’excitation est une réaction normale et utile pour l’enfant.** Comme son cerveau est encore en formation, l’enfant n’a pas la capacité de contrôler ses [émotions](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-apprendre-maitriser-emotion) ni de gérer ses frustrations. L’enfant s’excite généralement quand il ne peut pas contenir une émotion forte ou quand il a besoin de libérer les tensions accumulées. Voici différentes situations qui peuvent causer de l’excitation chez un enfant :

* Un enfant peut s’exciter **pour libérer toute l’énergie non dépensée,** par exemple s’il a passé une journée à l’intérieur sans courir ni sauter. Il peut aussi s’exciter par manque de stimulation, pour s’occuper. Par exemple, dans une salle d’attente, l’enfant gigote et grimpe sur sa chaise pour s’amuser parce qu’il s’ennuie.
* Un enfant peut devenir excité **parce qu’il vit une émotion forte** qu’il ne peut pas contrôler. Par exemple, la joie de faire une sortie à la piscine ou l’inquiétude d’une première journée à la garderie.
* Un enfant fatigué peut aussi s’exciter **parce que le manque de sommeil rend le contrôle de ses émotions encore plus difficile.** Ainsi, il n’est pas rare qu’un enfant se mette à sauter sur son lit au lieu de se [coucher](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/soins/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-sommeil-aider-faire-ses-nuits-dodo) quand son heure habituelle du dodo est dépassée. Cette agitation peut aussi s’expliquer par le fait qu’il a besoin de libérer des tensions accumulées durant la journée.
* Un enfant peut s’exciter **quand il y a trop de stimulations** autour de lui. Par exemple, dans une fête, un enfant peut se sentir dépassé par le bruit, les lumières, la musique et les nombreuses activités. Il peut réagir à cette sensation en étant plus excité.

**Pourquoi certains enfants s’excitent plus que d’autres?**



La partie du cerveau qui permet de contrôler les émotions et les impulsions se développe durant l’enfance. Chaque enfant grandit à son rythme. **À mesure que son cerveau se développe et qu’il apprend à gérer ses émotions, l’enfant devrait avoir moins tendance à s’exciter.** La capacité à maîtriser ses émotions et ses comportements dans différentes situations varie toutefois d’un enfant à l’autre. Certains enfants apprennent tôt à se calmer, tandis que d’autres demeurent plus sensibles à certaines émotions ou à certaines situations qui les excitent.

On entend souvent dire que les garçons s’excitent davantage que les filles. **Il est vrai qu’en moyenne, durant la petite enfance, les garçons ont tendance à bouger plus que les filles dans une journée.** Cela pourrait s’expliquer par le fait que la partie du [cerveau des tout-petits](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/developpement/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-developpement-cerveau-1-3-ans) qui permet de contrôler l’impulsivité se développe en général plus rapidement chez les filles que chez les garçons.

La manière d’agir avec les filles et les garçons pourrait aussi expliquer en partie cette différence. Par exemple, **en favorisant les jeux calmes pour les filles et les jeux plus actifs pour les garçons, certains parents pourraient, sans le vouloir, influencer leur comportement.** De plus, certains parents encouragent davantage les filles que les garçons à parler de leurs émotions. Cela permettrait aux petites filles d’apprendre plus tôt à gérer leurs émotions et donc à réduire leur excitation.

**Des moyens pour lui apprendre à se calmer**

Vous ne pouvez pas vous attendre à ce que votre tout-petit se raisonne et se calme par lui-même quand il est excité. **Avec votre aide, il apprendra peu à peu qu’il est maître de son corps et qu’il peut contrôler ses gestes et ses comportements.** Voici quelques activités à faire avec votre enfant pour lui apprendre à se calmer. Il est bon de pratiquer ces exercices d’abord quand il n’est pas excité. Vous pourrez ensuite vous en servir comme outil pour aider votre tout-petit à se calmer.

* **Montrez à votre enfant comment respirer lentement pour se calmer.** Demandez-lui de mettre ses mains sur son ventre et d’imaginer un ballon qui se gonfle quand il inspire et qui se dégonfle quand il expire. Répétez l’exercice avec lui jusqu’à ce que vous le sentiez plus calme.
* **Invitez votre enfant à venir se coller contre vous.** Dans vos bras, votre calme et votre affection permettent de le réconforter et d’avoir son attention. Vous pouvez alors lui donner de petites consignes à l’oreille (ex. : ferme les yeux, imagine que tu souffles sur un nuage, respire lentement, etc.), jusqu’à ce qu’il se sente plus calme. Vous pouvez aussi simplement demander à votre tout-petit de venir vous serrer très fort. Parfois, même un seul gros câlin l’aide à se calmer.

Dans les endroits où le calme est de mise (bibliothèque, salle d’attente, restaurant, etc.), votre rôle est de rappeler à votre enfant de faire la tortue, de marcher comme une souris ou juste de lui mettre doucement la main sur l’épaule lorsque son excitation déborde.

* **Demandez à votre tout-petit de serrer très fort ses poings puis de les relâcher.** Répétez l’exercice avec votre enfant jusqu’à ce qu’il se sente plus calme. Cela permet de réduire les tensions qui causent parfois l’excitation.
* **Proposez à votre enfant une petite tâche qui demande de la concentration,** comme trouver cinq objets de sa couleur préférée dans une pièce. Mettre son énergie à faire une tâche précise l’aide à se calmer.
* **Comparez votre enfant à une auto qui va trop vite pour l’aider à comprendre comment son corps fonctionne.** Lorsqu’il court, demandez-lui de poser sa main sur sa poitrine. Faites-lui remarquer que son coeur bat vite, que ses jambes courent, que sa voix crie et que son souffle est rapide : « Tu es excité! » Dites-lui qu’il doit ralentir son petit moteur s’il veut éviter les accidents! Rappelez-lui qu’il est le conducteur de « sa voiture » et qu’il peut en contrôler la vitesse.
* **Soyez attentif à ce que ressent votre enfant et aidez-le à comprendre ses émotions.** Quand vous l’aidez à décrire une émotion, votre enfant se sent compris, et cela a déjà un effet calmant. Dites-lui, par exemple : « Tu sautes partout parce que tu es vraiment content d’aller chez tes cousins! »
* **Préparez votre enfant avant d’aller dans un endroit où son excitation peut déranger.** Vous pouvez l’aider à rester calme en lui expliquant clairement ce que vous attendez de lui. Au lieu de lui dire ce qu’il ne doit pas faire, dites-lui ce qu’il faut faire, par exemple : « À la bibliothèque, il faut marcher et chuchoter », plutôt que « À la bibliothèque, il ne faut pas courir ni crier ».
* **Proposez à votre enfant des jeux où il doit bouger de manière contrôlée, comme le jeu de « Jean dit ».** Commencez par lui demander des actions qui le font bouger beaucoup, comme des sauts, pour qu’il dépense son énergie. Terminez avec des activités plus calmes qui demandent de la concentration, par exemple : « Jean dit de te tenir en équilibre sur un pied » ou « Jean dit de mimer une fleur qui pousse doucement ».
* **Invitez-le à faire un jeu calme comme un dessin ou un casse-tête.** Faites-le jouer avec de la [pâte à modeler](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/fiches-activites/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-pate-a-modeler). S’amuser à faire et à défaire peut être une activité calmante pour un enfant excité.
* **Soulignez les efforts de votre enfant quand il réussit à se calmer seul en nommant les bons gestes qu’il a posés pour y arriver.** Faites-lui remarquer qu’il est en train de développer une nouvelle habileté.

Pour des idées de jeux qui aident l’enfant à relaxer, consultez notre fiche [La relaxation par le jeu](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=relaxation-par-jeu).

**Hyperactif?**Si votre enfant bouge beaucoup, cela ne veut pas dire qu’il est hyperactif. Peu d’enfants manifestent réellement de l’[hyperactivité](https://naitreetgrandir.com/fr/mauxenfants/indexmaladiesa_z/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-sante-enfant-trouble-deficit-attention-hyperactivite-tdah) (de 5 % à 8 % des enfants). L’hyperactivité est souvent accompagnée d’impulsivité et de difficulté d’attention. Si vous croyez que votre enfant souffre d’hyperactivité, parlez-en à son médecin, qui saura vous guider vers des solutions susceptibles de l’aider.

**À retenir**

* Un enfant s’excite généralement pour libérer des émotions fortes ou des tensions accumulées.
* À mesure que son cerveau se développe et qu’il apprend à gérer ses émotions, un enfant a tendance à moins s’exciter.
* Vous pouvez apprendre à votre enfant à se calmer grâce à différentes activités.

|  |  |
| --- | --- |
| [Naitre et grandir.com](http://naitreetgrandir.com/) | **Révision scientifique :** Chloé Gaumont, M. Sc., psychoéducatrice **Recherche et rédaction :** Équipe Naître et grandir **Mise à jour :** Mai 2018 |